

Fit met Faya week 9 en week 10

## **Recepten**

### **Turkse eiersalade**

Benodigdheden:

4 eieren (hardgekookt)

2 bosuitjes

Cayennepeper

Zout

2 crackers

1. Kook de 4 eieren in water.
2. Pel de eieren en snijd deze in kleine blokjes en doe deze in een bakje of kom.
3. Snijd nu de bosuitjes in hele kleine stukjes en meng deze met de eieren.
4. Voeg nu ook naar smaak de cayennepeper en zout toe.
5. Serveer de eiersalade op de crackers.

### **Kippensoep met zoete aardappel (voor 2 dagen)**

Benodigdheden:

1 kippenbout (groot)

2 blokjes kippenbouillon

1 zoete aardappel

1 selderij staaf

1 takje bladselderij

Peper naar keuze (Madame Jeannette is mijn tip!)

1 tomaat

1 ui

2 teentjes knoflook

Olijfolie

Staafmixer

6. Snijd de ui, tomaat, knoflook, selderij en bladselderij klein en doe deze in een bak of kom.

7. Verhit de pan en voeg twee eetlepels olijfolie toe. Bak dan alle bovenstaande klein gesneden groente goudbruin.
8. Snijd de zoete aardappel in vier blokken en voeg deze toe aan de pan.
9. Voeg 1 1/2 liter water met de twee bouillonblokjes toe aan de pan. En doe daarna ook de kippenbout in de pan.
10. Laat de soep anderhalf uur zachtjes koken waarvan het eerste half uur zonder deksel.
11. Wanneer de kip helemaal van het bot afgevallen is verwijder je de botten uit de pan.
12. Pureer nu de soep met een staafmixer.
13. Proef en voeg eventueel wat zout naar smaak toe.

### **Courgette spaghetti**

Benodigdheden:

1/2 courgette

1/2 rode ui

1/2 bosui

1/2 teentje knoflook

100 gr. gerookte kip

1/2 pakje cream cheese light (Philadelphia light)

Peper en zout

1. Gebruik een spirooli (raspmachine) om spaghetti van je courgette te maken. Of schaf met een kaasschaaf dunne plakken van de courgette.
2. Fruit de rode ui en knoflook in een pan.
3. Voeg de gerookte kip en bosui toe en laat even meebakken.
4. Voeg de cream cheese toe en roer rustig door. Breng op smaak met peper en zout.
5. Bak in een andere pan de courgettespaghetti even kort aan.
6. Serveer de courgettespaghetti met de creamcheesesaus.

### **Viscurry**

Benodigdheden:

35 gr. basmati rijst

1/4 ui

1 teentje knoflook

1/2 rode peper

1/2 rode paprika

Olijfolie, om in te bakken

1/2 tl kurkuma

50 ml kokosmelk

125 ml water

1/2 kippenbouillonblokje

1/4 bosje koriander (optioneel)

150 gr. Kabeljauwfilet

1/4 citroen

Rasp

1. Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.
2. Pel en snipper de ui en knoflook.
3. Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper in ringetjes.
4. Pluk de koriander en snijd de stelen fijn (optioneel).
5. Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijst en snijd de paprika in repen.
6. Verhit een scheutje olijfolie in een pan en bak de uit, paprika, knoflook, peper en kurkuma ongeveer 2 minuten.
7. Schenk de kokosmelk en het water erbij, voeg het bouillonblokje en de korianderstelen (optioneel) toe en breng het geheel aan de kook.
8. Laat het ongeveer 5 minuten koken.
9. Snijd de vis in grove stukken en voeg de vis toe aan de pan. Kook ongeveer 5 minuten mee.
10. Breng de curry op smaak met rasp van de citroenschil en een beetje zout en versgemalen peper.

### **Bruine bonen met rijst**

Benodigdheden:

35 gr. basmati rijst (ongekookt)

1/2 ui

1 teentje knoflook

150 gr. bruine bonen

1 tomaat

1 groenten bouillonblokje

2 el ketjap

100 gr. kipfilet

1. Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.
2. Snijd de ui, tomaat en knoflook klein en doe dit in een kom.
3. Verhit de olijfolie in een pan en voeg de bovenstaande ingrediënten toe. Bak dit voor ongeveer 3 minuten.
4. Snijd de kipfilet in kleine blokjes en voeg deze samen met de ketjap en het bouillonblokje toe aan de pan.
5. Bak de kipfilet totdat deze lichtbruin is geworden.
6. Voeg als laatste 150 ml water toe met de bruine bonen. Laat het geheel nog 25 minuten zachtjes koken.
7. Eventueel op smaak brengen met wat peper.
8. Serveer de rijst samen met de bruine bonen, eet smakelijk!

## **Hamburgers**

Benodigheden:

125 gr. rundertartaar

1/2 eidooier

1/2 ui gesnipperd

1/2 teen knoflook fijngehakt

Scheutje ketjap

1/2 tl mosterd

1 klontje boter, om in te bakken

1 speltbol

1/4 ui, in ringen

1/2 tomaat, in plakjes

Paar blaadjes sla

Peper en zout

9. Doe de tartaar in een kom en voeg de knoflook, ui, eidooier, ketjap, mosterd, peper en zout toe.
10. Meng ze goed door elkaar en vorm van de massa 1 bal.
11. Druk deze plat zodat je een hamburger krijgt.

12. Verhit de boter in een koekenpan. Bak hierin de hamburger aan beide kanten in ongeveer 3-4 minuten gaar.
13. Snijd het broodje open, beleg deze met sla, ui en tomaat en leg hier de hamburger op.
14. Eet smakelijk!

### **MKBM Smaakmaker**

In het voedingsschema wordt een aantal keer gebruik gemaakt van de MKBM Smaakmaker. Het recept voor de MKBM Smaakmaker is als volgt:

1 tl olijfolie

2 teentjes knoflook

1 tomaat

1/2 ui

1 tl zout

Samen roerbakken en eventueel een beetje water toevoegen.

Verder vind je in het weekmenu de MKBM Proteïn Pancakes, MKBM Vegan Proteïn en de MKBM Caseïne. Al deze producten kun je in de MKBM shop met 15% korting kopen door gebruik te maken van de kortingscode FITMETFAYA.

[www.mkbmshop.com](http://www.mkbmshop.com)

### **Wist je dat...**

1 el Olijfolie 100 calorieën bevat?

Je voor een extra boost energie de MKBM Slimming Powder kunt gebruiken?

Met de kortingscode Fitmetfaya je 15% korting krijgt op alle producten uit de MKBM Shop?